

Beleidsplan Stichting Together We Rise 2021-2023

Onze Kernwaarden, Missie en Ambitie

Voorwoord

Bijna de helft van alle meisjes, namelijk 48 procent, maakt voor haar achttiende verjaardag een vorm van seksueel grensoverschrijdend gedrag mee. Een cijfer als dit is nauwelijks te bevatten, omdat het betekent dat jij, die dit nu leest waarschijnlijk één of meerdere meisjes en vrouwen kent die dit hebben meegemaakt of meemaken.

Voor wie het overkomt, maakt de vorm van seksueel overschrijdend gedrag op zich geen verschil. Het feit dat de meerderheid van de vrouwen in stilte lijdt door het taboe en de schaamte die onlosmakelijk verbonden zijn met seksueel grensoverschrijdend gedrag maakt dat het altijd verstrekken negatieve consequenties heeft in hun leven.

Het cijfer is schokkend maar valt in het niet vergeleken met alle verhalen en gezichten achter dit cijfer. Seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft zoveel impact op iemands leven omdat het veel leed veroorzaakt en de fundamentele principes van vrijheid, waardigheid en zelfbeschikking ernstig geweld aandoet.

Gedicht van Arriëne 17 jaar, en één van de vele meisjes die wij mogen begeleiden op hun weg naar verwerking.

Vreemde handen

Lachend over straat onbezorgd, blij, verdrietig en soms kwaad, maar met een veilig gevoel. Een leven met een doel.

Mensen om je heen die van je houden. Mensen die jij vertrouwd. Maar ineens is alles in één klap weg. Dan kan je tegen jezelf zeggen: dat is pech.

Maar dat gevoel van veiligheid zal nooit meer terugkomen. Het gevoel van paniek zal nooit meer worden afgenomen. Je lichaam voelt alsof het niet van jou is. Alsof iemand anders de baas is.

Blijdschap maakt plaats voor verdriet. Je denkt dat je de hele tijd wordt bespied. De hele tijd zie je die film in je hoofd. Door die film word je van jezelf beroofd.

De film dat jij iemands voorwerp bent. Een film waarin je de dader kent. Maar tegen niemand iets kan zeggen. Je moet je bij de situatie neerleggen.

Je probeert je te herpakken. Het heft weer in eigen handen te nemen. Maar dat kan je niet alleen. Je bent van hun en niet meer zoals voorheen.

Voorheen was je jezelf. Maar nu veracht je je om wie je bent. Nooit meer dezelfde die iedereen kent.

Vreemde handen hebben je aangeraakt. Niemand weet wat je doormaakt. Nu haat je jezelf en doe je jezelf pijn. Omdat je niet meer van jezelf kunt zijn.

Over Ons

Stichting Together We Rise is opgericht door Hajar Akrari & Sara Dekker. Als ervaringsdeskundigen van seksueel geweld liepen zij tijdens hun verwerkingsproces tegen allerlei problemen op waarbij zij geen hulp konden vinden die aan hun behoefte voldeed. Zij besloten dat dit anders kon en richtten samen het bedrijf The Phoenix Sisters op, waar de stichting Together We Rise onderdeel van uitmaakt.

Met Stichting Together We Rise bieden zij (individuele) begeleiding, training en workshops op het gebied van seksueel grensoverschrijdend gedrag en seksueel geweld. Zij richten zich op:

- het begeleiden en ondersteunen van lotgenoten in de periode tussen het misbruik en de psychologische hulp;
- het doorbreken van culturele taboes rondom seks en seksueel misbruik;

Ervaringsdeskundigheid

Stichting Together We Rise heeft als doel om door middel van ervaringsdeskundigheid lotgenoten de ruimte, handvatten, het vertrouwen en de veiligheid te geven die zij nodig hebben voor het eigen herstel. Deze ervaringsdeskundigheid vloeit voort uit eigen ervaringen van de medewerkers en vrijwilligers, getoetst aan ervaringen van lotgenoten en gebaseerd op een stevige theoretische onderbouwing. Dit resulteert in een laagdrempelige aanpak waarbij het bieden van steun in een veilige omgeving en het delen van (praktijk-) kennis belangrijke pijlers zijn.

Kerntaken van Stichting Together We Rise

Ondersteunen bij individuele en/of groeps herstelprocessen

Stichting Together We Rise ondersteunt en begeleidt lotgenoten van seksueel misbruik bij hun dagelijkse herstelproces. Dit doen zij vanuit (h)erkenning, reflectie en met begrip en ruimte voor de cliënt zodat deze zelf aan zijn/haar herstelproces kan werken.

Een belangrijk onderdeel van de ondersteuning is het delen van de eigen ervaringen en de lering die daaruit getrokken kan worden. Daarnaast bieden zij verschillende, op de praktijk gebaseerde handvatten en kennis die een lotgenoot kan inzetten bij zijn/haar herstel.

Dit doen zij door het aanbieden van:

- Workshops voor lotgenoten;
- Begeleidingstrajecten in groepsverband voor lotgenoten;
- Individuele begeleiding en advies op maat voor lotgenoten.

De kracht van Stichting Together We Rise zit hem met name in het bieden van steun en informatie op een laagdrempelige en persoonlijke manier. Op deze manier kunnen lotgenoten op hun gemak en in hun eigen tempo kennis opdoen en de leiding nemen over hun eigen verwerkingsproces.

Erkenning en herkenning voor lotgenoten van seksueel geweld

Stichting Together We Rise zet zich dagelijks in voor de erkenning en herkenning van lotgenoten van seksueel misbruik. Dit doen zij door deel te nemen aan maatschappelijke discussies in de media en door hun eigen social media platform. Hier bieden zij lotgenoten een plek waar ze veilig zijn van vooroordelen, discriminatie, stigmatisering en schaamte. Op deze manier dragen zij bij aan een compassievol klimaat waarin diversiteit leidraad is. Zij faciliteren hiermee ook het proces van empowerment door een plek te bieden waar open, eerlijk en zonder taboes over seks en seksueel geweld gesproken kan worden.

Probleemstelling

In dit hoofdstuk nemen wij jullie mee in ons eigen verhaal en dat van talloze meisjes en vrouwen om jullie een inkijk te geven in de verstrekkende negatieve consequenties die seksueel grensoverschrijdend gedrag met zich meebrengt.

Dat dit een belangrijk onderwerp is, wordt ook door meerdere organisaties onderkend. De politie en het Openbaar Ministerie, medewerkers van gezondheids-, welzijns- en jeugdorganisaties en de Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen Kinderen waarschuwen unaniem voor de ernst van dit ongrijpbare probleem.

Ook de gemeente Amsterdam erkent dit probleem en is in opdracht van burgemeester Femke Halsema in februari 2020 een programma gestart genaamd 'Seksuele intimidatie en seksueel geweld'. De gemeente Amsterdam heeft de Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen Kinderen gevraagd om te ondersteunen bij het verkrijgen van een coherent beeld van de problematiek in Amsterdam, en van handelingsperspectieven om de aanpak van seksueel geweld in Amsterdam te versterken.

De uitkomsten van dit onderzoek zijn meegenomen in onze beschrijving van de problematiek.

Doelgroep

Binnen Stichting Together We Rise hebben wij een specifieke doelgroep voor ogen. De doelgroep waarover volgens de Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen Kinderen ook de grootste zorgen in Nederland.

Onze doelgroep zijn vrouwen, grofweg tussen de achttien en vijfendertig jaar oud, die slachtoffer zijn geworden van seksuele intimidatie, seksueel geweld of seksuele uitbuiting. We richten ons met name op vrouwen die meestal onder de radar blijven, die geen hulp en steun in hun omgeving vinden, geïsoleerd zijn en blootstaan aan intimidatie en seksueel geweld.

Binnen onze stichting vinden wij het belangrijk dat er extra oog komt voor vrouwen die tussen twee culturen leven en waar thuis andere normen en waarden gelden omdat hun ouders veelal een migratieachtergrond en/of een lage sociaaleconomische status hebben. Het is voor ons van belang om juist deze onzichtbare kwetsbare groep als prioriteit te zien. Deze vrouwen en gezinnen kennen vaak een lange geschiedenis van hulpverlening maar ze hebben het vertrouwen in officiële instantie verloren waardoor het weer zoeken van hulp een grote drempel is en ze zich vaak niet willen laten behandelen.

Een andere reden waarom wij voor deze specifieke doelgroep hebben gekozen is dat wij zelf onderdeel uitmaken van deze groep. De klinische beschrijving die hiervoor wordt geschetst, voelt voor ons koud aan en doet de doelgroep geen recht. De doelgroep kent namelijk vele gezichten waaronder die van ons. Wij hebben na jaren van zoeken en onnodige pijn een manier gevonden om ons trauma te verwerken en een goed leven voor ons zelf op te bouwen. Iets wat voor veel van deze vrouwen als onbereikbaar voelt.

Ze voelen zich onbegrepen en ongewenst. Als ze al hulp krijgen, past deze niet altijd bij hun belevingswereld of ze herkennen zich niet in de geboden oplossingen. Hieronder een aantal berichten die wij via onze social media account dagelijks ontvangen.

“Kunnen jullie mij aub helpen, ik weet niet wat ik moet doen. Mijn verloofde heeft zich opgedrongen aan mij en toen ik om hulp vroeg bij organisatie X werd mij geadviseerd om gewoon aangifte te doen tegen mijn ex-verloofde, maar dit kan niet. Hij komt uit een gerespecteerde familie uit mijn straat. Ik durf al weken niet eens naar buiten te gaan omdat ik bang ben om hem tegen te komen, laat staan aangiften te doen. Ze begrijpen niet dat niemand mij ooit zal geloven en dat ik hoe dan ook de schuld krijg dat dit is gebeurd. Ik heb mijn verlovning verbroken en iedereen verklaart mij voor gek en eist dat ik hem terugneem” - Amina 20 jaar

Het feit dat deze vrouwen een drempel ervaren en nergens terecht kunnen, zorgt ervoor dat ze veelal in stilte lijden omdat het zich uitspreken vergaande gevolgen kan hebben.

“Ik weet eigenlijk niet waarom ik jullie zomaar dit bericht stuur. Ik heb hier nog nooit met iemand over gesproken terwijl het 3 jaar geleden is gebeurd. Als iemand erachter zou komen dan zou het een enorme schande zijn voor mijn familie”. - Nesrine 19 jaar

of

“Toen mijn moeder in het ziekenhuis na mijn zelfmoordpoging erachter kwam dat ik verkracht was, heeft zij weken niet tegen mij gesproken. Ik ben sindsdien meerdere keren uit huis gezet, ik kan niets anders dan iedere keer teruggaan omdat ik nergens anders terecht kan” - Hanane 22 jaar

en

“Ik heb zoveel therapievormen geprobeerd en ben al met 4 jaar bezig. Niets werkt! Eigenlijk lijkt het alleen maar erger te worden. Zeker na de EMDR-therapie heb ik nu dagelijks flashbacks. Mijn man wil graag kinderen terwijl ik niet aan seks moet denken. Denk je dat ik naar een seksuoloog moet zodat die mij kan leren hoe ik mij hierover heen kan zetten?” - Dounia 24 jaar

en tot slot

“Ik hou het thuis niet meer vol. Er is dagelijks zoveel geweld hier. Ik weet niet wat ik moet doen. Ik word continu in de gaten gehouden dus ik moet voorzichtig zijn. Ik kan sowieso niet weg want dan blijft mijn moeder alleen met hem achter. Ik kan haar dat niet aan doen. Trouwens ik zou niet eens weten wat ik moet doen of waar ik heen moet.” - Soraya 18 jaar

Het meest wrange aan al deze verhalen is dat deze vrouwen met de inzet van goede begeleiding, de opbouw van een sterker sociaal netwerk en kennis van en inzicht in hun eigen trauma veel toekomstig leed bespaard kan worden.

“Ik heb twintig jaar lang elke vorm van therapie geweigerd om één simpele reden: onwetendheid. Ik was bang dat de gedachtes en gevoelens die ik had raar en niet normaal waren. Ik was bang dat als ik iemand hierover zou vertellen, ik opgenomen zou worden. Wat bleek nou? Dit waren normale reacties op wat ik had meegemaakt. In al mijn onderzoek was ik dit nergens tegen gekomen en had ik dit nergens gelezen. Als ik dat eerder had geweten dat had ik mijzelf enorm veel leed bespaard en een groot deel van mijn leven anders kunnen leven. Daarom is dit ook zo belangrijk voor mij. Ik wil andere meisjes en vrouwen besparen dat ook zij twintig jaar van hun leven op zoek gaan naar herkenning en erkenning”. - Sara Dekker Bestuursvoorzitter Stichting Together We Rise

Naast de bovenstaande problematiek blijkt uit het onderzoek van de Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen Kinderen dat seksueel geweld voor hulpverlening een moeilijk onderwerp is om mee om te gaan. Volgens de professionals is dit te wijten aan het taboe dat nog altijd op het thema seksualiteit rust. Ook geven professionals van organisaties die niet gespecialiseerd zijn in dit onderwerp aan dat zij onvoldoende kennis en expertise hebben om bijvoorbeeld onderscheid te kunnen maken in de verschillende vormen van seksueel geweld in een casus.

Daarnaast stellen zij dat deze vrouwen niet of nauwelijks worden begeleid in hun seksuele ontwikkeling. Cultuurverschillen tussen de opvoeding thuis en de buitenwereld dragen hieraan bij, of werken zelfs als accelerator, blijkt uit het onderzoek. Dit is zeker het geval als het aankomt op de problemen rondom seksueel geweld. In veel culturen wordt er niet eens over seksualiteit gesproken, laat staan over seksueel geweld. Wij onderkennen deze constatering vanuit onze eigen ervaringen en de ervaringen van de vrouwen die wij begeleiden.

“Ik heb hier één keer eerder over gesproken met mijn moeder en zusje. Dat was toen ik 10 was. Ik vertelde haar wat er was gebeurd en dat het begonnen was toen ik vijf jaar was. Ze zei dat ik er niet over moest praten want dat zou hem een slechte naam en schande geven. Ze zei dat ik gewoon moest stoppen met eraan te denken, en dat god zou zorgen dat het overging”. - Ilhane 26 jaar

Dit is precies wat onze doelgroep anders maakt. Het maakt voor hen namelijk niet uit waar het seksueel geweld plaatsvindt. De vrouwen uit onze doelgroep missen namelijk een basaal gevoel van veiligheid door hun complexe opvoedsituatie.

Dit vormt vaak de grondslag voor alle andere problematiek. Die op haar beurt vaak complex is omdat het leven binnen een dergelijke gemeenschap simpelweg bepaalde verwachtingen met zich meebrengt.

Tot slot benadrukt het onderzoek van de Nationaal Rapporteur Mensenhandel en Seksueel Geweld tegen Kinderen het belang van laagdrempelige hulp en ondersteuning aan de doelgroep. In dit onderzoek wordt gesteld dat laagdrempeligheid in hulp vrijwel in alle casussen een cruciale factor is gebleken.

Die laagdrempelige steun wordt vaak niet in een formele hulp setting gevonden, maar juist bij jongerenwerk of bij informele zorgorganisaties in de buurt. Het belang van informele hulp wordt ook door formele hulp onderschreven. De vrouwen lijken gebaat te zijn bij een onbevooroordeelde benadering. Zo'n benadering lijkt bij te dragen aan de bereidheid waarmee de vrouwen contacten met professionals aangaat.

Er wordt door de Rapporteur gesteld dat er behoefte is aan organisaties die het vermogen en de ervaringsdeskundigheid hebben om goed aan te sluiten bij de leefwereld en de normen en waarden die samenhangen met de culturele achtergrond van deze vrouwen. Dat dit momenteel een gemis is, hebben wij zelf kunnen ervaren en is de reden waarom wij Stichting Together We Rise zijn gestart.

Als het goed is, heb jij nu een aardig beeld over de doelgroep en de problematiek. Dan komt nu het belangrijkste. Op welke manier gaat Stichting Together We Rise haar bijdragen leveren aan het oplossen van deze problemen?

Het 'Together We Rise' Traject

In ons vooronderzoek bij deze organisaties en belanghebbende is gebleken dat er nog geen programma/traject bestaat voor de doelgroep, dat zich uitsluitend richt op het overbruggen van de gevreesde wachtperiode. (De periode tussen misbruik en de psychologische hulp).

Een dergelijk traject bestaat nog niet terwijl de behoefte hieraan groot is. Niet alleen vanuit lotgenoten maar ook vanuit zorginstellingen. Uit onze gesprekken met de projectleiders Jeugd & Veiligheid, GGD, Steunpunt Seksueel Geweld en Centrum Seksueel Geweld is naar voren gekomen dat ook zij behoefte aan een tussentijds traject herkennen en toejuichen.

Deze behoefte is er altijd al geweest maar door corona is deze behoefte alleen maar toegenomen. Het is geen geheim dat huiselijk en seksueel geweld tegen vrouwen wereldwijd is toegenomen sinds het begin van de coronacrisis. Dit geldt ook voor Nederland. De problematiek is nu groter omdat de wachtlijsten door corona zijn toegenomen. Wij ontvangen regelmatig berichten van vrouwen en meisjes die hun situatie onhoudbaar noemen maar nergens hulp kunnen krijgen.

"Hoi Phoenix Sisters. Ik hoop dat jullie me kunnen helpen. Ik sta momenteel op de wachtlijst voor psycho-trauma hulp. Al 9 maanden en ik kom pas in oktober aan de beurt schatten ze. Deze week zijn er enorm veel triggers voor me geweest en ik merk dat ik mezelf echt aan het verliezen ben. Ik vroeg me af of jullie misschien mij willen helpen. Kan ik er met jullie misschien over praten?" - Lena 28 jaar

De huidige hulp voor volwassenen (18+) bestaat nu enkel uit telefonische ondersteuning en advisering vanuit Centrum Seksueel Geweld. Verdere hulp tijdens de wachtperiode is er simpelweg niet. Als ervaringsdeskundigen weten wij als geen ander wat dit soort wanhopige situaties met je kunnen doen.

Het gevoel dat je hele leven instort en dat niemand jou kan helpen omdat je gebonden bent aan wachtperiodes is niet alleen vreselijk maar vooral ook gevaarlijk. Gevaarlijk voor de persoon zelf maar ook voor hun leefomgeving. Regelmatig hebben deze vrouwen gezinnen of familie waar zij verantwoordelijkheid voor dragen. Een dergelijk situatie is niet alleen zwaar voor hen zelf maar ook voor hun families, partners en kinderen. Lotgenoten hebben een enorme behoefte aan een plek waar ze terecht kunnen voor informatie en begeleiding tijdens de wachtperiode. Een plek waar ze veilig hun verhaal kunnen doen, zonder gelijk in de 'molen' terecht te komen.

Zij geven aan dat Stichting Together We Rise dit voor hen kan zijn. Als belangrijkste reden hiervoor noemen zij onze open en eerlijke communicatie op social media. Hier delen wij dagelijks in al onze kwetsbaarheid ons eigen verhaal, ervaringen en tips en tricks op het gebied van misbruik en het verwerkingsproces. Deze openheid en kwetsbaarheid zorgt voor een vertrouwensband waardoor zij uit zichzelf en in alle openheid hun verhaal persoonlijk met ons delen.

Deze unieke positie stelt ons in staat om met passende oplossingen te komen voor de doelgroep. Wij behoren niet alleen tot de doelgroep, maar wij staan iedere dag in direct contact met hen en krijgen vanuit eerste hand te horen waar zij tegenaan lopen en waar zij

behoefte aan hebben. De laagdrempeligheid van social media en het feit dat dit medium hen de mogelijkheid geeft om op een manier die bij hun past contact te zoeken, informatie op te doen en inzichten te krijgen maakt dat ons concept volledig aansluit bij de behoefte van de doelgroep.

Dit is ook de reden waarom wij het “Together we Rise” (TWR) traject hebben ontworpen. Een deel van de lotgenoten wil werken aan hun trauma maar vindt de stap naar formele therapie te groot. Daarnaast zijn er lotgenoten die zich reeds hebben aangemeld voor therapie maar het zwaar hebben in de wachtperiode. In beide gevallen kunnen ze nergens terecht voor begeleiding.

Stichting Together We Rise biedt door middel van het TWR traject (individueel of in groepsvorm) deze vrouwen de herkenning, begeleiding en steun die zij nodig hebben en geeft hun de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier inzicht te krijgen in zichzelf en hun trauma. Een ander belangrijk onderdeel van dit traject is dat het de vrouwen klaar stoomt voor traumatherapie. Zij krijgen tijdens het traject inzichten en tools die zij nodig hebben om een dergelijk traject aan te kunnen. Daarnaast bouwen zij samen met de andere deelnemers aan een steungroep waar zij ook na het traject terecht kunnen voor hulp.

Het TWR Traject bestaat uit acht (gezamenlijke) bijeenkomsten en acht uur één op één begeleiding gedurende acht maanden. Het doel is om maandelijks bij elkaar te komen en informatie en kennis met elkaar te delen wat de lotgenoten in staat moet stellen om leiding te nemen over hun eigen verwerkingsproces. Daarnaast heeft iedere deelnemer één uur per maand beschikbaar voor persoonlijke begeleiding die zij naar eigen behoefte kunnen vormgeven. De deelnemers hebben een in totaal de keuze uit twaalf workshops. Tijdens de intakegesprekken wordt bepaald welke acht workshops het beste passen bij de groep/individu en hun behoefte.

Opbouw traject

Er is zorgvuldig nagedacht over de opbouw en volgorde van de activiteiten en workshops van het programma.

In de eerste maand ligt de focus vooral op het krijgen van begrip voor zichzelf, hun trauma en hun responses. Het verkrijgen van dit begrip is cruciaal voor de start van het verwerkingsproces. Het biedt de vrouwen namelijk de kans om met andere ogen naar zichzelf te kijken waardoor er ruimte ontstaat voor compassie en begrip voor zichzelf en hun situatie. De verwarring, twijfel, schaamte en schuldgevoelens maken beetje bij beetje ruimte voor erkenning, herkenning en zelfacceptatie.

De tweede maand staat in het teken van emoties. Zodra de verwarring, twijfel, schaamte en schuldgevoelens minder worden, komen er andere emoties naar de oppervlakte zoals boosheid, verdriet en onbegrip. De workshops en activiteiten in deze maand creëren een ruimte waarin deze emoties vrij en veilig geuit kunnen worden.

De derde en vierde maand gaan we aan de slag met tools voor het verwerkingsproces. Nu er ruimte en begrip is ontstaan, kunnen we gaan kijken naar wat de vrouwen nodig hebben en waar hun voorkeur naar uitgaat. De workshops en activiteiten in deze maanden staan in het teken van informatie opdoen over evidence based trauma therapievormen en bijzondere

vormen van therapie uitproberen zoals energetische therapie, PSYCH-K® en paardentherapie. Het doel is om hen te laten zien dat er meer manieren zijn om aan je herstel te werken.

In de vijfde en zesde maand gaan we aan de slag met het thema “terugkomen in je lichaam”. Een belangrijk onderdeel van het herstel van trauma's is het terugvinden van het contact met het lichaam. Een van de meest voorkomende gevolgen van seksueel misbruik is dat iemand als het ware haar lichaam ‘verlaat’, omdat het geen veilige plek was om te zijn. Herstellen van een trauma gebeurt niet alleen in je hoofd maar juist ook met je lichaam. Het is immers bekend dat trauma ook daar opgeslagen wordt. Hoe dit werkt en hoe je dagelijks op een veilige manier kunt oefenen met in je lichaam treden, is dan ook het thema van de workshops en activiteiten van deze maand.

Tot slot sluiten we het programma creatief af. In de zevende en achtste maand ligt de focus op het vinden van een (creatieve) uitlaatklep. De workshops en activiteiten in deze maand hebben als doel om kennis te maken met creatieve manieren om je gevoelens en emoties te uiten.

Wij zijn ervan overtuigd dat het TWR traject niet alleen voor begeleiding en steun tijdens de wachtperiode zorgt maar dat dit programma ook van invloed zal zijn op de duur en de kwaliteit van het verwerkingsproces. Dit is deels gebaseerd op onze eigen ervaringen maar ook op cijfers en data. Zoals eerder aangegeven bestaat er geen dergelijk programma voor volwassenen.

Missie

Alle vrouwen vanaf 18 jaar met een trauma op het gebied van seksueel geweld steun, begeleiding, erkenning en herkenning bieden tijdens hun verwerkingstraject.

Met Stichting Together We Rise bieden wij middels onze begeleidingstrajecten DE oplossing voor de lange wachtlijsten bij de GGZ. Lotgenoten die op de wachtlijst staan voor traumatherapie ervaren deze wachtperiode als eenzaam, heftig en vooral ondragelijk. Dit komt voornamelijk doordat zij nergens terecht kunnen voor tussentijdse hulp.

Stichting Together We Rise voorziet in deze behoefte door deze vrouwen de herkenning, begeleiding en steun te geven die zij nodig hebben en geeft hun de mogelijkheid om op een laagdrempelige manier inzicht te krijgen in zichzelf en hun trauma.

Doelstelling 2021-2023

Onze stichting is volledig afhankelijk van tijd, sponsoring en donaties van particulieren, bedrijven en vrijwilligers. Gezien de ernst van het onderwerp en het aantal vrouwen in Nederland met een trauma, willen we de komende jaren meer impact realiseren en groeien in het aantal vrouwen die wij kunnen begeleiden.

Per jaar willen wij via de Stichting Together We Rise minimaal 113 vrouwen (80 in groepsverband en 33 individueel) begeleiden in hun verwerkingsproces. Om dit mogelijk te maken is in totaal minstens 220.000 euro per jaar nodig, alsmede de inzet van de vele vrijwilligers.

Wijze van werving van gelden

Stichting Together We Rise ontvangt haar inkomsten door middel van giften. Deze giften worden gegeven door hoofdzakelijk particulieren en bedrijven.

Beheer van het vermogen

Stichting Together We Rise heeft een bestuur dat verantwoordelijk is voor het beheer van het vermogen. Het bestuur bestaat uit drie personen, te weten een voorzitter een secretaris en een penningmeester.

- Voorzitter: Sara Dekker
- Secretaris: Rozemarijn Sterring
- Penningmeester: Kees Bakker

Het bestuur is verantwoordelijk voor een gezond financieel beleid. De taken die hierbij horen zijn onder meer:

- 1. Jaarlijks een begroting opstellen;
- 2. Jaarlijks een jaarrekening vaststellen en goedkeuren;
- 3. Beheren van de gelden;
- 4. Besteden van de gelden en het creëren van voorzieningen.

Vergoeding bestuursleden

De bestuursleden ontvangen geen vergoeding voor hun bestuurswerkzaamheden.

Besteding van het vermogen

Het vermogen wordt besteed conform de doelstelling van Stichting Together We Rise.

- 1. De inkomsten van de stichting worden in de eerste plaats gebruikt om groeps en individuele trajecten aan te bieden aan slachtoffers van seksueel geweld.
- 2. De inkomsten van de stichting kunnen in de tweede plaats worden aangewend om andere stichtingen of initiatieven te steunen die een vergelijkbare doelstelling hebben als de eigen stichting.
- 3. De stichting heeft niet de doelstelling om winst te maken. Wel wil zij een gezonde buffer aanhouden om tegenvallende inkomsten op te kunnen vangen. Daarnaast wordt dit gereserveerd om nieuwe activiteiten te ontwikkelen en op te zetten.

Beleidskaders 2021-2023

Voor 2021-2023 gelden de volgende beleidskaders.

Together We Rise!

Uit ons vooronderzoek is gebleken dat er voor volwassenen nog geen begeleiding bestaat dat zich uitsluitend richt op het overbruggen van de wachtperiode. (De periode tussen misbruik en de psychologische hulp). De huidige hulp voor volwassenen bestaat nu enkel uit noodnummers die gebeld kunnen worden. Verdere hulp tijdens de wachtperiode is er simpelweg niet.

Stichting Together We Rise biedt hier een toegankelijke en laagdrempelige oplossing voor door middel van het achtmaandse Together We Rise Traject. Omdat het belangrijk is om verantwoording af te leggen over de besteding van sponsorgelden, hebben wij een aantal selectiecriteria benoemd waaraan de deelnemers in ieder geval moeten voldoen. Zij moeten namelijk:

- vrouw zijn
- 18 jaar of ouder zijn
- dagbesteding hebben
- seksueel geweld/misbruik of uitbuiting hebben meegemaakt.

Naast de bovenstaande criteria is het goed om te weten dat er grenzen zijn aan wie wij hulp kunnen bieden. Voor sommige vrouwen geldt dat hun situatie zodanig gecompliceerd is dat wij het onverantwoordelijk achten om deze vrouwen te laten deelnemen aan ons traject. Het gaat hierbij om de volgende situaties:

- vrouwen die suïcidaal zijn;
- vrouwen met ernstige psychiatrische problemen;
- vrouwen met een verstandelijke beperking.

In dit soort gevallen zullen wij onze huidige werkwijze aanhouden en deze vrouwen doorverwijzen naar de reguliere gezondheidszorg.

Samenwerkingen met jongerenorganisaties, GGZ en Centrum Seksueel Geweld

Stichting Together We Rise werkt bij het organiseren van de trajecten nauw samen met andere organisaties; zoals bijvoorbeeld: verschillende gemeenten, GGZ, De Politie, Steunpunt Seksueel Geweld, Centrum Seksueel Geweld, PinQ open, Dock, Combiwel, Qpido en Meisa.

Het is belangrijk voor Stichting Together We Rise om aansluiting te vinden en te behouden bij dit soort organisaties. Dit is dan ook een aandachtspunt voor de komende jaren. Er is bij het bestuur en het centrale team bijzondere aandacht voor deze vorm van samenwerking die hoge eisen stelt aan afstemming. Een goede voorbereiding, overleg tussen alle partijen en evaluatie zijn cruciaal voor een succesvolle uitvoering. Samenwerkingen starten niet zonder de toestemming van het bestuur en worden door het bestuur en het centrale ondersteuningsteam begeleid.

Individuele begeleiding

Naast de groepsprojecten bieden wij bij Stichting Together We Rise ook Individuele begeleiding aan lotgenoten. Niet iedereen is gebaat bij een groepstraject. Sommige mensen hebben intensievere begeleiding nodig of durven simpelweg niet in een groep te praten over wat hen is overkomen. Voor hen is er een op maat versie van de groepsprojecten die zij volledig naar eigen behoefte kunnen invullen.

Vrijwilligers; bijzondere, betrokken en bevlogen mensen

Zonder vrijwilligers, geen Stichting Together We Rise. Gedreven en warme persoonlijkheden die de motor zijn van onze Stichting. Vrijwilligers gaan tot het gaatje. Onze doelgroep vraagt hier niet alleen om, maar heeft dit ook nodig.

Onze vrijwilligers doen dit op vele verschillende manieren. Uiteraard hebben wij therapeuten en hulpverleners (in spe) die bij ons vrijwilliger zijn, maar daarnaast hebben wij ook vrijwilligers voor de inschrijfbalie, begeleiding, catering en ondersteuning. Ook het netjes en schoon houden van de plek waar we de lotgenoten ontvangen of workshops en activiteiten geven behoren tot de taken van vrijwilligers.

Daarnaast heeft de stichting vrijwilligers met een organiserende en coördinerende rol. Als organisator zijn wij verantwoordelijk voor het organiseren van evenementen en bijeenkomsten. Als vrijwilliger ben je het hele jaar door verantwoordelijk voor een bepaald aspect ter ondersteuning van de organisatoren. Hierbij kun je denken aan taken ter ondersteuning van informatievoorziening, organiseren van bijeenkomsten, social media, IT, promoties etc.

Wij willen de vrijwilligers die zich verbinden aan de organisatie een passende vergoeding bieden. Op dit moment kan dit (nog) niet in de vorm van een financiële vergoeding. Als stichting zijnde hebben wij vrijwilligers echter veel te bieden als het gaat om werkervaring, kennis en vaardigheden. Om die reden wordt de Together We Rise Academy gestart.

De Together We Rise Academy is een plek waar ervaringsdeskundige vrijwilligers en/of stagiaires van de organisatie workshops kunnen volgen. De TWR Academy biedt maandelijks (online) workshops over een breed scala aan onderwerpen, zoals ondernemerschap, persoonlijk leiderschap, vergadertechnieken, social media, presenteren en (kwalitatief) onderzoek. Vrijwilligers en stagiaires kunnen door het brede aanbod kiezen uit onderwerpen die nuttig zijn voor hun werk voor de stichting, maar ook uit onderwerpen die aansluiten bij hun andere interesses.

De TWR Academy biedt elk (half) jaar een programma aan en deelnemers kunnen zich per workshop inschrijven. Deelname aan de workshops is kosteloos. De workshops worden vrijwillig gegeven door deskundigen uit het netwerk van de stichting en The Phoenix Sisters.

Bestuur en vrijwilligers hebben blijvend extra aandacht voor het voorkomen van overbelasting van vrijwilligers teneinde de continuïteit van de stichting te waarborgen. Daarom wordt er met regelmaat oproepen gepubliceerd op om vrijwilligers te werven voor de stichting. Daarbij wordt de Together We Rise Academy ingezet als een tool in de werving van vrijwilligers en een manier om hen te ondersteunen.

Comité van Aanbeveling

GGD, Centrum Seksueel Geweld en de projectleiders van de afdeling Jeugd & Veiligheid van de Gemeente Amsterdam staan achter de doelstelling van de Stichting Together We Rise. Als comité van aanbeveling leveren zij met hun kennis en contacten een belangrijke bijdrage aan de Stichting Together We Rise. Ons doel is om de aankomende jaren het Comité van Aanbeveling landelijk verder uit te bouwen. De banden met het Comité van Aanbeveling worden blijvend onderhouden door de directie en het bestuur.

Ambassadeurs

Ambassadeurs zijn belangrijk voor het genereren van aandacht voor onze trajecten. Samen met onze ambassadeurs proberen we onze stichting onder de aandacht van lotgenoten en sponsors te brengen.

Bestuur

Het bestuur van de Stichting Together We Rise zorgt ervoor dat de Stichting Together We Rise haar doelstelling kan halen. De bestuursleden brengen hun kennis in. Het bestuur maakt (tot nu toe) het beleid, verwerft middelen en begeleidt vrijwilligers bij het uitvoeren van hun activiteiten. In de overgang naar een meer professionele organisatie nemen zij steeds meer een toezichthoudende rol in. Hieronder onze huidige bestuursleden:

- Voorzitter: Sara Dekker
- Secretaris: Rozemarijn Sterring
- Penningmeester: Kees Bakker

Activiteiten bestuur

Vergaderen

Het bestuur komt minimaal tweemaal per jaar samen voor een bestuursvergadering. Hiervan worden notulen opgemaakt.

Activiteiten

Onder verantwoordelijkheid van het bestuur worden de volgende activiteiten verricht:

1. Het opzetten en begeleiden van projecten;
2. Het selecteren van bestemmingsdoeleinden.

Operationeel Directeur

Hajar Akrari is aangesteld als Operationeel Directeur. Zij werkt nauw samen met een algemeen coördinator. Samen sturen zij de coördinatoren en de vrijwilligersorganisatie aan. De organisatie kent een aantal coördinatoren die zelfstandig werkzaamheden uitvoeren op hun vakgebied en de vrijwilligers aansturen zoals ondersteuners, IT, Fotografie en Film, PR/media en fondsenwerving. De verantwoordelijkheden leggen we laag in de organisatie. Dit betekent dat de coördinatoren grote mate van zelfstandigheid en keuzevrijheid hebben.

Relatie beheer

Voor het verkrijgen van de benodigde financiële middelen is Stichting Together We Rise ter realisatie van haar doelstellingen afhankelijk van donaties en sponsoring. Specifieke

aandacht gaat uit naar het beheer van onze relaties. Hieronder vallen alle activiteiten die verband houden met het verwerven van donaties (in geld en natura) en het binden van donateurs/sponsors.

Wervingsdoel 2021-2023

Om per jaar minimaal 113 vrouwen te begeleiden in hun verwerkingsproces, hebben wij jaarlijks ruim 200.000 euro nodig. Dat is ruim 1770,- euro per lotgenoot voor 8 maanden intensieve begeleiding.

Gedragscode & Vertrouwenspersoon

Stichting Together We Rise vindt veiligheid, integriteit en vertrouwen belangrijk. Vrijwilligers en lotgenoten moeten op een veilige wijze en in onderling respect kunnen samenkomen, waarbij integriteit en voorbeeldgedrag leiden tot uitsluiting van ongewenst gedrag. Om dit te waarborgen heeft Stichting Together We Rise een gedragscode opgesteld die van toepassing is op al haar workshops en activiteiten. De vertrouwenspersoon heeft een onafhankelijke positie ten opzichte van de organisatie en het bestuur van Stichting Together We Rise.

De onderstaande gedragscode is van toepassing op alle vrijwilligers, deelnemende lotgenoten, familie, begeleiders en gasten (hierna 'deelnemers' genoemd).

- Ieder lid van de organisatie is verantwoordelijk voor het creëren van een sfeer waarbinnen de deelnemers zich veilig en gerespecteerd voelen.
- Deelnemers onthouden zich ervan elkaar te bejegenen op een wijze die de onderlinge waardigheid aantast.
- Deelnemers raken elkaar niet op een zodanige wijze aan dat deze aanraking naar redelijke verwachting als onprettig wordt ervaren.
- Deelnemers onthouden zich van elke vorm van verbaal, psychisch, seksueel en fysiek geweld of verwensingen in schrift via bijvoorbeeld sociale media ten behoeve van de Stichting Together We Rise.
- Voor zowel de leden van de organisatie als voor de deelnemers geldt de plicht tot zwijgen over elke informatie waarvan hij/zij weet of redelijkerwijs kan vermoeden dat deze vertrouwelijk van aard is.
- Elke vorm van ongelijkwaardige behandeling op grond van geslacht, afkomst of geaardheid is onacceptabel.
- Deelnemers zien er actief op toe dat deze gedragscode door een ieder wordt nageleefd.
- In die gevallen waarin de gedragscode niet direct voorziet of bij twijfel over de toelaatbaarheid van bepaald gedrag is het aan de deelnemer om in de geest van de gedragscode te handelen.
- Elke deelnemer moet zich altijd veilig tot de vertrouwenspersoon kunnen wenden.

De vertrouwenspersoon voor Stichting Together We Rise is Mevr. Jose Mooren

Klachtenprocedure

Heeft u een klacht over een activiteit van Stichting Together We Rise? Wij waarderen het als u de moeite neemt deze klacht aan ons door te geven.

Dit geeft ons de mogelijkheid iets goed te maken, uit te leggen en ervan te leren. Stichting Together We Rise heeft een uitgebreide klachtenprocedure, die voldoet aan de eisen die het CBF hieraan stelt.

U kunt ons bellen, schrijven of een e-mail sturen. Uw klacht wordt vertrouwelijk en persoonlijk behandeld.